取扱説明書

コンパストレーニングマシーン

ローイングMF

COP-0104Z

compass®

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
正しく安全にお使いいただくため、ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みください。

「取扱説明書」は
・１部を現場用として、常に参照できる状態を保ってください。
・１部を保存用として、大切に保管してください。

03-121④N8

もくじ

用途

本製品はローイング(前方のバーを手前に引く)動作、すなわち肩甲骨内転、肩関節伸展、肘関節屈曲により、菱形筋、広背筋、三角筋、上腕二頭筋のトレーニングを行うためのものです。

特長

- アームの回転支点が頭上に設定されており、正しい関節運動を行うことができます。
- アームが 2 つの回転軸を持つMF(マルチファンクション)タイプのため、軌道が固定されず、複合関節運動も可能です。
- 使用者の体格や運動レベルに応じて座面高さ、胸パッド位置、ウエイト質量を調節できます。
- グリップを選択することによりリアデルト運動も可能です。
- シート部周辺は側面からのアプローチも可能な構造であり、高齢者の方でも容易にトランスファーできます。

✼安全上のご注意

本製品を安全に正しくご使用していただくために、各注意事項をよくお読みのうえ、必ずお守りください。

注意事項を次のように区分しています。

⚠危険 ・・・ 取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負うことに至るもの

⚠警告 ・・・ 取り扱いを誤ると、死亡または重傷を負う可能性が想定されるもの

⚠注意 ・・・ 取り扱いを誤ると、傷害または物的損害の発生が想定されるもの

絵表示の意味

禁　止：してはいけない「禁止」内容のものです。

強　制：必ず実行していただく「指示」内容のものです。

参　照：取扱説明書参照。

設置

⚠警告

本製品は必ず水平な場所に設置する

不安定な場所では本体の転倒等の恐れがあります。

使用上の注意

⚠注意

本体に寄りかかったり、ぶら下がらない

本体が転倒する恐れがあります。

座面の上に立たない

転倒や落下の恐れがあります。

運動前及び運動中

⚠ 警告

🚫 運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない

運動中にピンが外れると、ウエイトが落下し思わぬけがをする恐れがあります。

❗ 運動中は可動部に手足を近づけない

可動部に挟まれて思わぬけがをする恐れがあります。

❗ 運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う

他の人が機器に接近した場合は、安全を確認してから使用してください。運動中のアーム等が周囲の人や障害物に接触すると、けがをしたり機器が破損する恐れがあります。

⚠ 注意

🚫 過負荷となるような無理な運動は絶対に行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

❗ 床に障害物がないことを十分に確認

床に障害物等が転がっていないことを十分に確認してから機器へのトランスファーを行ってください。

❗ 運動は安全な靴や運動向きの服装で行う

服装の一部が可動部に巻き込まれると危険です。

❗ 運動はゆっくりと行う

早く動かすと関節可動域を超え、けがをする恐れがあります。

🚫 運動中はグリップから手を放さない

ウエイトの急な落下やアームの思わぬ動きにより、けがをする恐れがあります。

🚫 無理な姿勢での運動は行わない

運動の効果が無いだけでなく、けがの原因となります。

❗ ウエイトはゆっくりと下ろす

下のウエイトに勢い良く当てるような運動をすると、機器の破損の恐れだけでなく、けがの原因となります。

❗ 各調節部の固定は確実に行う

不完全なままで運動すると、調節部が急に動いて、思わぬけがをする恐れがあります。

各部の調節・設定

⚠ 警告

ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認

ウエイトが持ち上がった状態でピンを操作するとウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

ウエイト質量を調節するたびに、必ずウエイトスタックピンがマグネットで固定されていることを確認

運動中にピンが抜けると、ウエイトが落下したり急激に抵抗が変化し、思わぬけがをする恐れがあります。

⚠ 注意

胸パッドを強く引かない

胸パッドが抜け落ちたり、本体より抜けた勢いによる転倒等で、思わぬけがをする恐れがあります。

赤ラインが見えたら、それ以上胸パッドを引かない

胸パッドが抜け落ちたり、本体より抜けた勢いによる転倒等で、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない

エンドストッパーが動いて、思わぬけがをしたり、機器が破損する恐れがあります。エンドストッパーはあくまで運動範囲を設定するためのもので、完全なストッパーではありません。

左右のアームの位置が合っていない状態でシングル／ダブル切替ノブを操作しない

左右のアームが分離された状態でピンが突出ていると、左のアームに当たり、アーム及びピンが破損する恐れがあります。

使用前にダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、またノブに緩みがないことを確認

固定が不完全な状態で運動を行うと、胸パッドが急に移動し、思わぬけがをする恐れがあります。

シングル／ダブル切替ノブの操作は、必ず左右のアームを元の位置に戻し、クッションに触れている状態で行う

アームに負荷が掛かっている状態でノブを操作すると、分離されたアームが急に動いて思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーはしっかり固定する

不完全な場合、アームの動きが止まらず、思わぬけがをする恐れがあります。

エンドストッパーの位置を調節後、運動時にノブやキャップに他の部品がぶつからないことを十分に確認

機器の使用前に確認する

シングル／ダブル切替ノブの操作は確実に行う

連結・分離が不完全な状態のまま使用すると、運動中にアームが思わぬ動きをする場合があり、けがをする恐れがあります。

🚫ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない

ラバーウエイトピンではウエイトを十分に固定できないため、ウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

🚫座面高さ調節レバーは握らない（座面高さ調節時やバランス確保などのとき）

レバーを握ると、座面とレバーの間に指をはさみ、けがをする恐れがあります。

❗座面高さ調節レバーは、必ず座面に座ってから操作する

座面に荷重が掛かっていないと、座面が急に上昇し身体に当たり、思わぬけがをする恐れがあります。

❗ラバーウエイトピンには、付属のラバーウエイト以外は取り付けない

適切なサイズでないと、ラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

❗ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける。またピンのストッパーが効いていることを確認する

取り付けが不完全であったり、ストッパーが効いていない状態で使用すると、運動中ラバーウエイトピン及びラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

❗スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける

未使用もしくは取り付けが不完全な状態で使用すると、運動中にラバーウエイトが落下し、思わぬけがをする恐れがあります。

❊ご使用になる前に

ご使用前に本製品についてP.20 の**始業点検項目**にもとづき、始業点検を実施してください。またこれ以外でも部品が破損しているなど、日頃お使いになられていたときとは違う異常を感じましたら、本製品を使用せずに、電源を切って最寄りの営業所にご連絡ください。

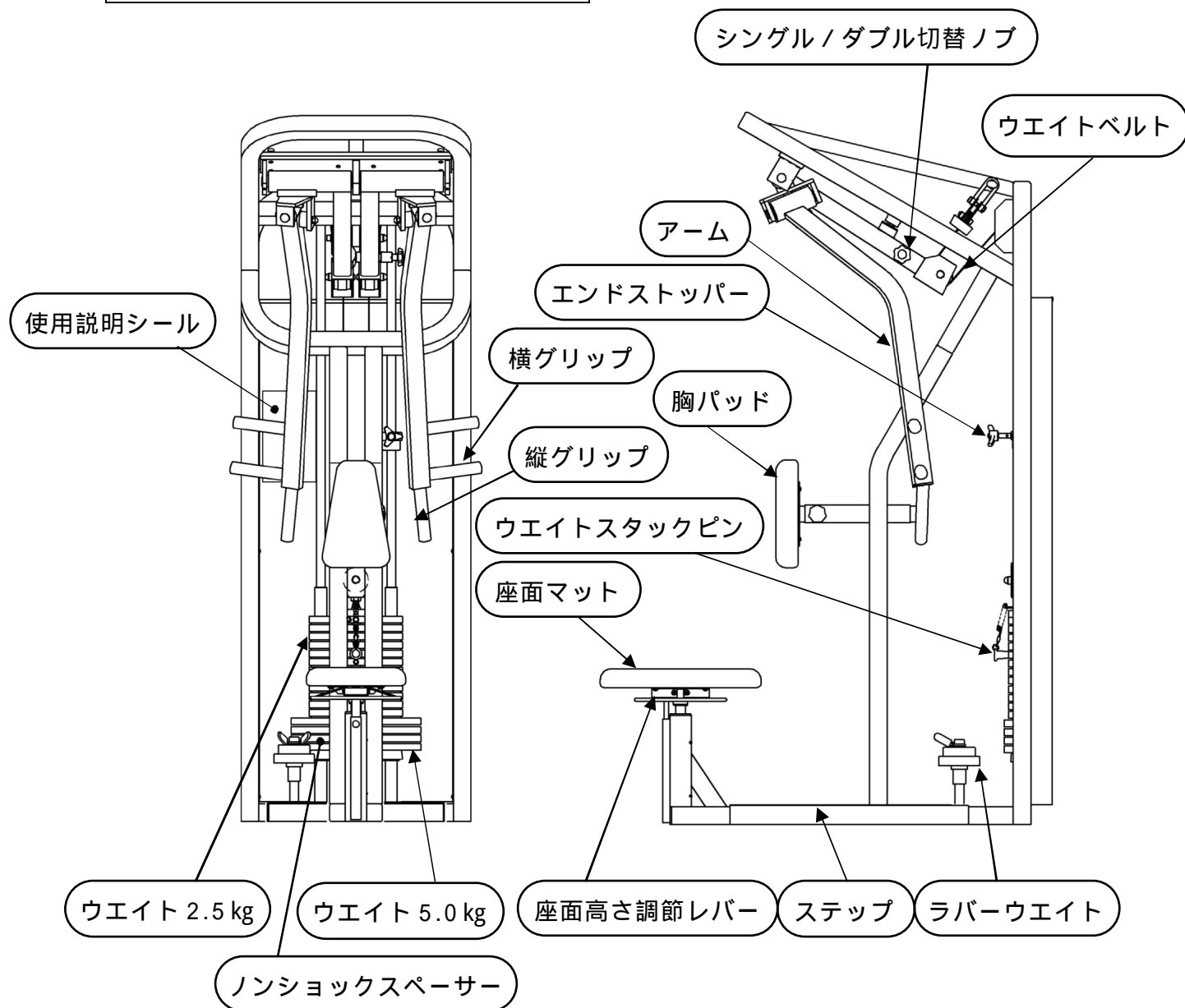
破損、異常を感じたままのご使用は、危険ですから絶対におやめください。

環境について

下記のような場所での使用及び保管は避けてください。

- 室外及び直射日光のあたるところ。
- 水平でない床面や段差のある不安定なところ。
- 周囲温度が 10℃～35℃の範囲を超えるところ。
- 湿気、ほこりの多いところ。
- 振動、衝撃の多いところ。

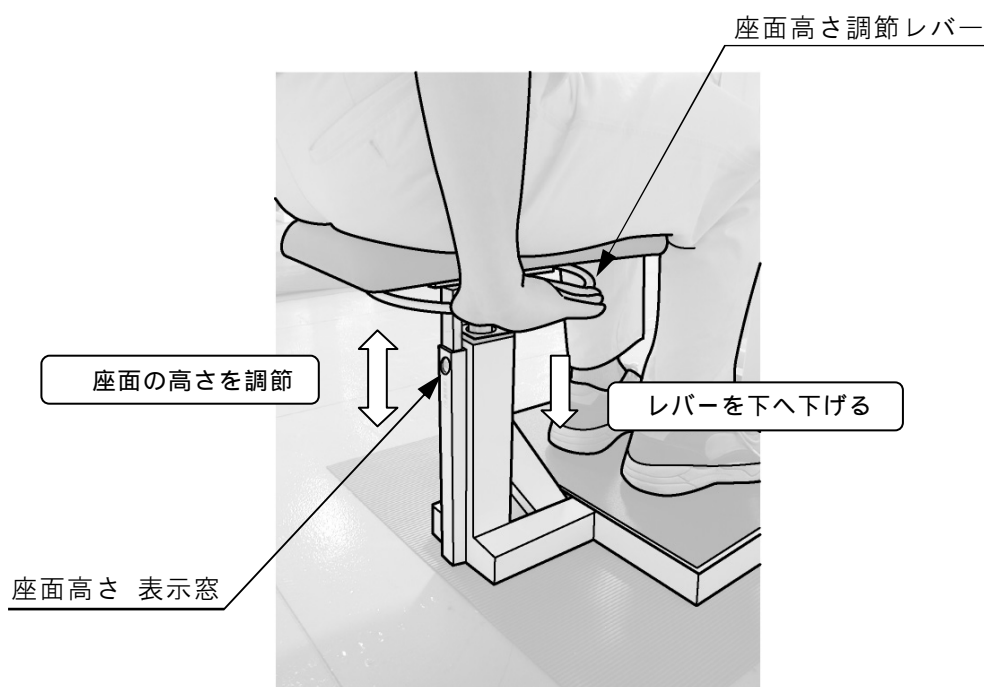
✲各部の名称

構成

ローイングMF（ﾚｻﾞｰ色：ﾛｲﾔﾙﾌﾞﾙｰ）	・・・・	COP-0104Z
（ﾚｻﾞｰ色：ﾚｯﾄﾞ）	・・・・	COP-0104ZR
オプションカラー（ﾚｻﾞｰ色：ﾌﾞﾗｯｸ）	・・・・	COP-0104ZB
（ﾚｻﾞｰ色：ﾗｲﾄｸﾞﾘｰﾝ）	・・・・	COP-0104ZG

❊操作方法

座面高さの調節について

座面高さは 190 ㎜の範囲内で無段階に調節でき、座面下の表示窓にスケールで表示されます。

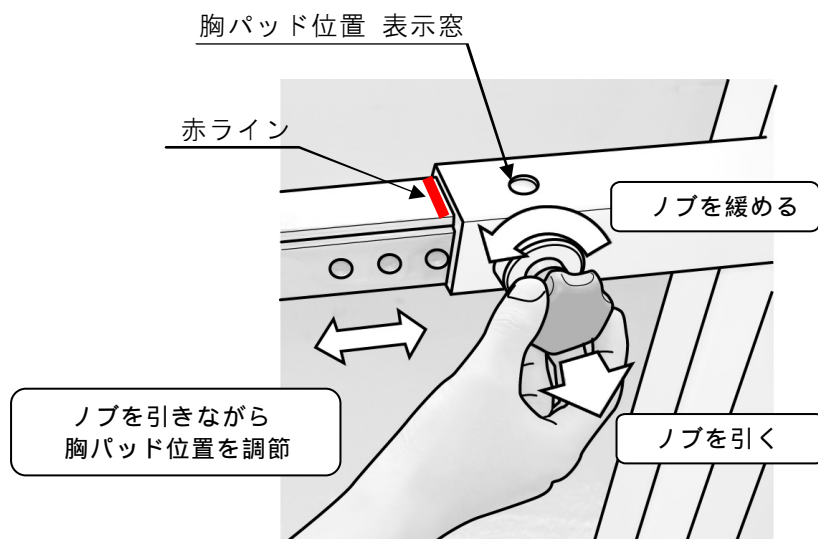
① 座面マットに座り、座面高さ調節レバーを下に下げます。
② 座面高さを調節します。
　下降させる場合は座面の中央部分に体重をかけます。
　上昇させる場合はステップもしくは床面に足をついて腰を浮かせるようにします。
③ レバーを元の位置に戻します。

注意 ・座面高さ調節レバーは、必ず座面に座ってから操作する
・座面高さを調節するときは、高さ調節レバーを握らない
（座面高さ調節時やバランス確保などのとき）

参考

座面高さ調節レバーは、下だけでなく、上に上げても座面高さの調節が可能です。

胸パッド位置の調節について

胸パッド位置は前後に 25 ㎜刻みで 10 段階（225 ㎜）に調節でき、表示窓にスケールで表示されます。

① 胸パッドを持ちます。
② ダブルロックノブを反時計回りに回して緩めます。（1 回転程度）
③ ノブを引いて、胸パッドの固定を解除します。
④ ノブを引きながら、胸パッド位置を調節します。
⑤ 固定したい位置付近でノブを戻し、胸パッドを少し前後させてノブのピンを胸パッドの穴に入れ、位置を決めます。
⑥ 胸パッドを動かしてピンが入っていることを確認します。
⑦ ノブを時計回りに回して締め付け、胸パッドをしっかりと固定します。

注意 ・胸パッドを強く引かない
・赤ラインが見えたら、それ以上胸パッドを引かない
・調節後は、ダブルロックノブのピンが穴にきちんと入っていること、ノブに緩みがないことを確認

参考

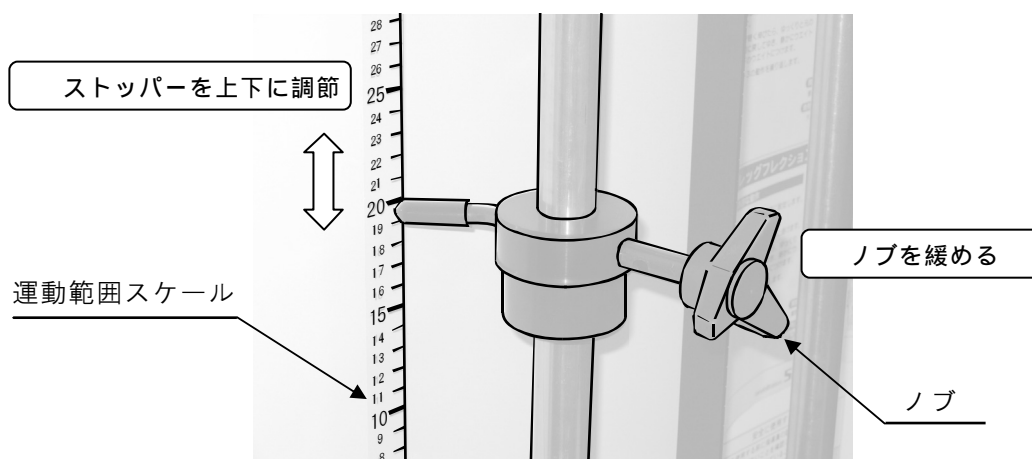
ダブルロックノブは緩めすぎないでください。1 回転程度緩めてノブを引き上げると調節が可能です。

運動範囲の設定について

エンドストッパーの位置を調節することにより、運動範囲（アームの可動範囲）を設定できます。

エンドストッパーの調節方法

運動範囲はエンドストッパーのキャップが差し示したスケールで確認できます。

① ノブを反時計回りに回して、エンドストッパーの締め付けを緩めます。(1回転程度)
② ストッパーを上下に動かして位置を調節し、キャップの先端をウエイト後方のスケールに向けます。
③ ノブを時計回りに回して締め付け、ストッパーを固定します。
④ 運動した時にノブやキャップがぶつからないことを確認します。

注意
- **エンドストッパーはしっかりと固定する**
- **エンドストッパーにウエイトを強くぶつけたり、ウエイトが接触した状態からさらに強い力をかけない**
- **ノブは緩めすぎない**
- **調節後は、運動した時にノブやキャップがぶつからないことを十分に確認**

参考

機器を使用しないときは、エンドストッパーを最下部まで下げて固定しておくと、アームの動きを抑えることができます。

シングルアクション／ダブルアクションの切り替えについて

右のアーム上部にあるシングル／ダブル切替ノブの操作によって､左右のアームが一緒に動くシングルアクションと、左右別々に動くダブルアクションに切り替えることができます。ダブルアクションで運動する際、オルターネイト動作が可能です。

シングルアクションは、片側のアームを動かしても左右のアームが連動して動き、設定したウエイト質量での運動が行えます。

ダブルアクションは、片側のアームを動かすと、設定した 1/2 のウエイト質量での運動が行えます。

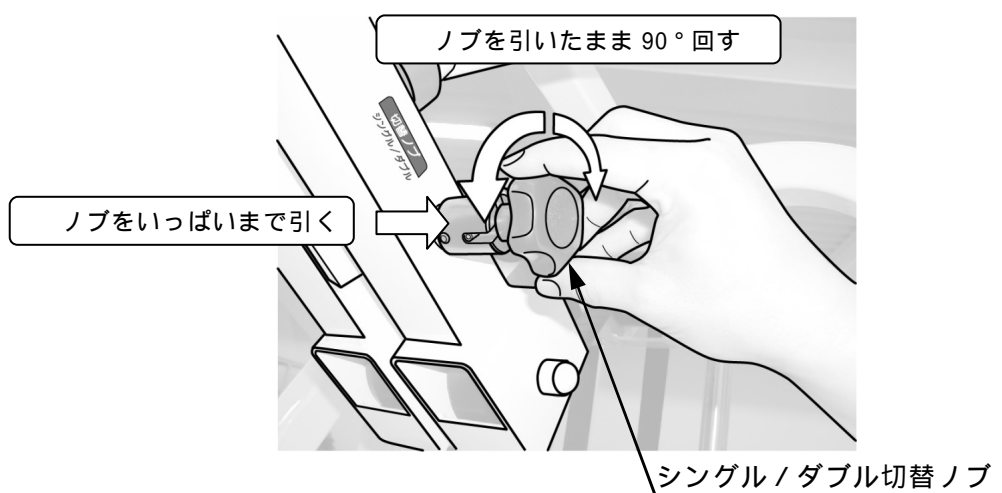
シングル／ダブル切替ノブについて

シングル／ダブル切替ノブは、左右のアームの連結と分離を選択して、シングルアクションとダブルアクションの切り替えをするためのものです。

① ストッパーが深い溝に入っているときは、ピンが突き出た状態になっています。

② ①の状態でノブをいっぱいまで引くとピンが引っ込むと同時に、ストッパーが溝からはずれます。

③ ノブを引いたまま、左右どちらかに 90°回し、ストッパーを浅い溝に合わせます。

④ ノブを放し、ストッパーを浅い溝に入れれば、ピンは引っ込んだ状態で固定されます。

シングルアクションへの切り替え（アームの連結）

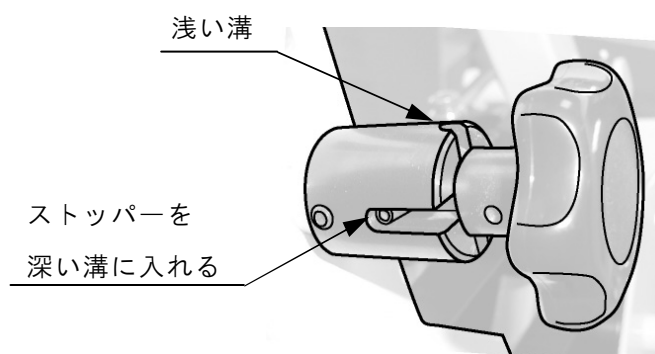
① 左右のアームが元の位置にあり、クッションに触れていることを確認します。

② 右のアーム上部にあるシングル／ダブル切替ノブを引いて、ストッパーを浅い溝から出します。

③ ノブを引いたまま、左右どちらかに90°回します。

④ ノブを放し、ストッパーを深い溝に入れ、ピンを左のアームの連結穴に入れます。

⑤ 左右のアームを軽く動かして、ピンが入ったことを確認します。

シングルアクション

 注意 ・シングル／ダブル切替ノブの操作は確実に行う

・シングル／ダブル切替ノブの操作は、必ず左右のアームを元の位置に戻し、クッションに触れている状態で行う

・左右のアームの位置が合っていない状態でシングル／ダブル切替ノブを操作しない

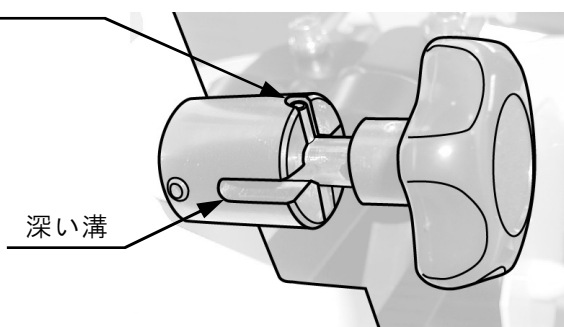
ダブルアクションへの切り替え（アームの分離）

① 左右のアームが元の位置にあり、クッションに触れていることを確認します。

② 右のアーム上部にあるシングル／ダブル切替ノブを引いて、左のアームからピンを抜きます。

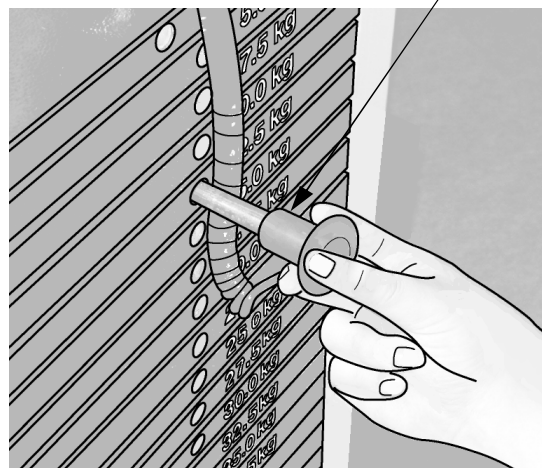
③ ノブを引いたまま、左右どちらかに 90°回します。

④ ノブを放し、ピンのストッパーを浅い方の溝に入れます。

ダブルアクション

注意
- **シングル／ダブル切替ノブの操作は確実に行う**
- **シングル／ダブル切替ノブの操作は、必ず左右のアームを元の位置に戻し、クッションに触れている状態で行う**
- **左右のアームの位置が合っていない状態でシングル／ダブル切替ノブを操作しない**

ウエイトの設定について

本製品では使用者の運動レベルに応じて 16 段階のウエイト質量に設定できます。
2.5 kg～30kg（2.5kg 刻み，12 段階）
35 kg～50kg（5.0kg 刻み，4 段階）

① ウエイトが全て一番下に下りていることを確認します。
② マグネットで固定されているピンをウエイトから抜き取ります。
③ 設定したいウエイトの中央の穴にピンを差し込みます。
④ ピンを完全に根元まで差し込んで、マグネットで固定します。
⑤ ピンを少し動かして、抜けないことを確認します。
⑥ アームを少し動かして、ウエイトが確実に持ち上がることを確認します。

> **警告**
> **・ウエイトスタックピンを操作するときは、必ずウエイトが一番下にあることを確認**
> **・ウエイト質量を調節するたびに、必ずピンがマグネットで固定されていることを確認**
> **・運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**

参考

機器の使用終了後、ウエイトスタックピンを最下部のウエイトに差し込んでおくと、アームの動きを抑えることができます。

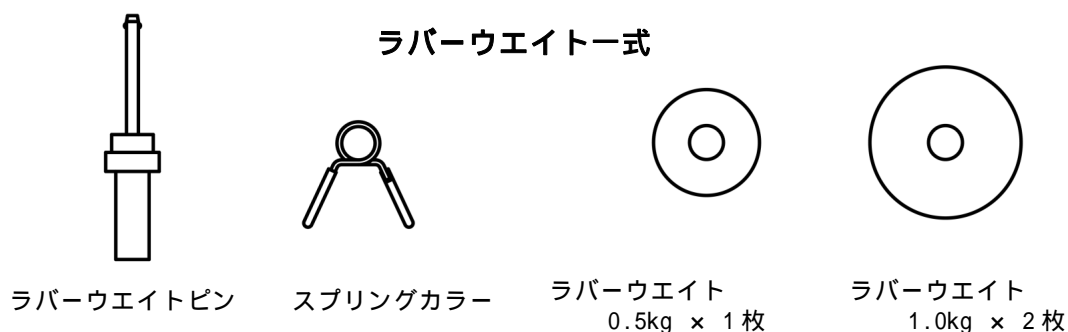
ラバーウエイトについて

ラバーウエイト 0.5kg と 1.0kg を組み合わせることにより、ウエイト質量をより細かく 0.5kg, 1.0kg, 1.5kg, 2.0kg の 4 段階に設定できます。

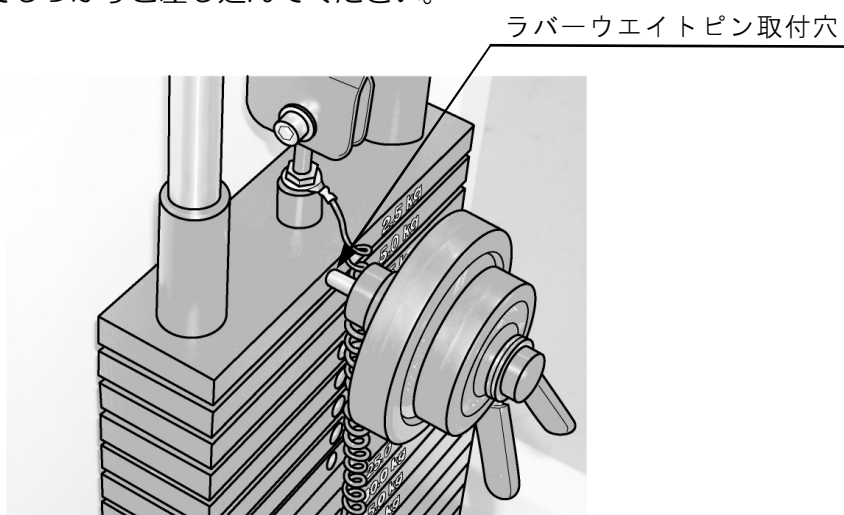
ラバーウエイト一式

ラバーウエイトピン

スプリングカラー

ラバーウエイト
0.5kg × 1 枚

ラバーウエイト
1.0kg × 2 枚

① ラバーウエイトピンを一番上のウエイト（2.5kg と表示のもの）の左側の穴に取り付けます。奥までしっかりと差し込んでください。

ラバーウエイトピン取付穴

② ピンを軽く引いて、簡単に抜けないことを確認します。

③ 追加するラバーウエイトをピンに取り付けます。つばに当たるまでしっかりと通してください。0.5kg と 1.0kg を両方とも使用する場合は、1.0kg を先に取り付けます。

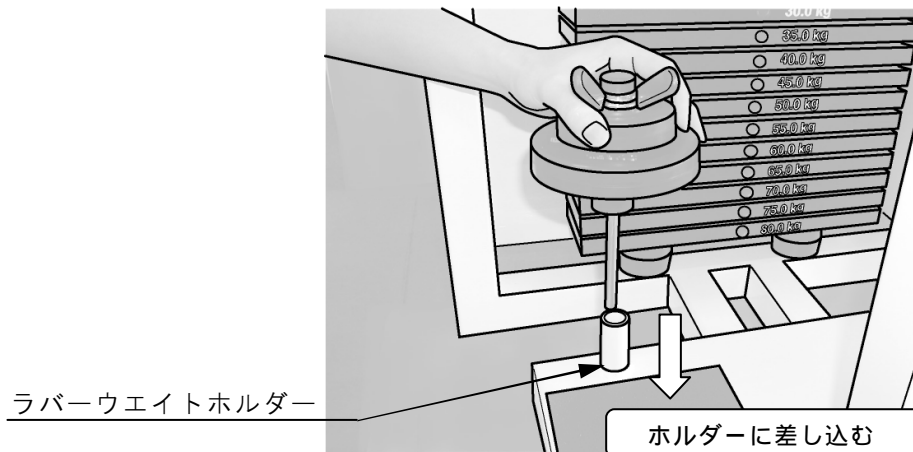
④ スプリングカラーのつまみを持ち、両方を近づけるように握ったままピンにはめ込みます。カラーはラバーウエイトにしっかりと押し付けてください。

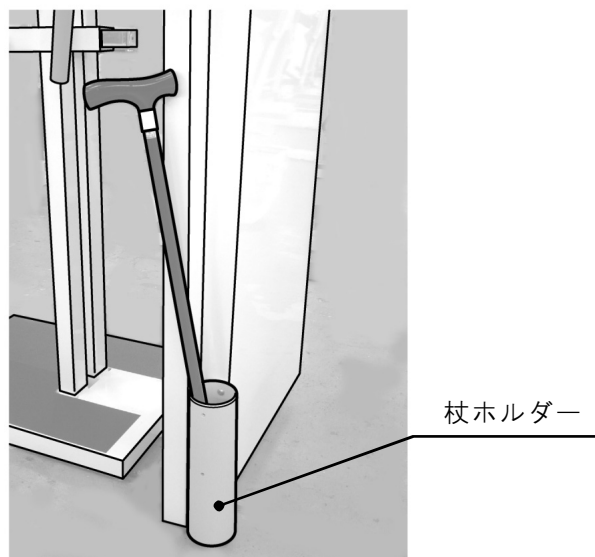
⑤ カラーのつまみから手を放すと、ラバーウエイトがピンに固定されます。

⑥ カラーを少し動かして、抜けないことを確認します。

注意
- **ラバーウエイトピンには、付属のラバーウエイト以外は取り付けない**
- **ラバーウエイトピンは、一番上のウエイトにしっかりと取り付ける またピンのストッパーが効いていることを確認する**
- **スプリングカラーは必ず使用し、ラバーウエイトにしっかりと押し付け、確実に取り付ける**
- **ラバーウエイトピンをウエイトスタックピンとして使用しない**

参考

ラバーウエイト、ラバーウエイトピン、スプリングカラーを使用しないときは、ステップ前方のラバーウエイトホルダーに保管できます。

杖ホルダーについて

杖歩行者が運動する際の杖置き場です。

 注意 ・杖の把持部の向きに注意し、運動中に可動部と干渉しないことを確認
・杖ホルダーに杖を差し込んだまま、横方向に無理な力を掛けない

オルターネイトシステムについて

オルターネイトシステムは、左右独立したアームを片側ずつ交互に動作させることを意味します。

ダブルアクションで運動する際、左右独立したトレーニングを行うことが可能です。単に左右のアームが独立して動くというだけでなく、設定した 1/2 のウエイト質量が左右に掛かることとなります。

＜例＞

5ｋｇのウエイトを選択してトレーニングを行う際、オルターネイト動作に対して左右2.5ｋｇずつの質量が掛かるものとなります。

参考

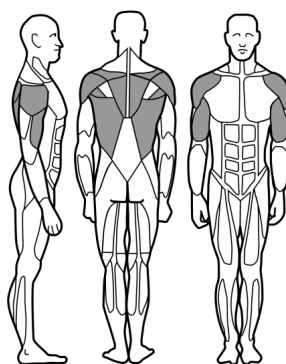
・シングルアクションではオルターネイト動作は行えません。
・オルターネイト動作を用いた応用的な運動については、専門の医師や指導員の指示に従って行ってください。

※基本的な運動方法

ローイングＭＦによる基本的な運動方法について説明します。その他応用的な運動方法については､専門の医師や指導員の指示に従い行ってください。

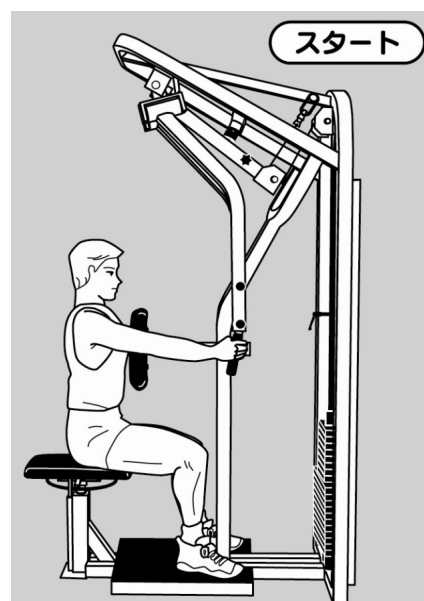
ローイング動作について

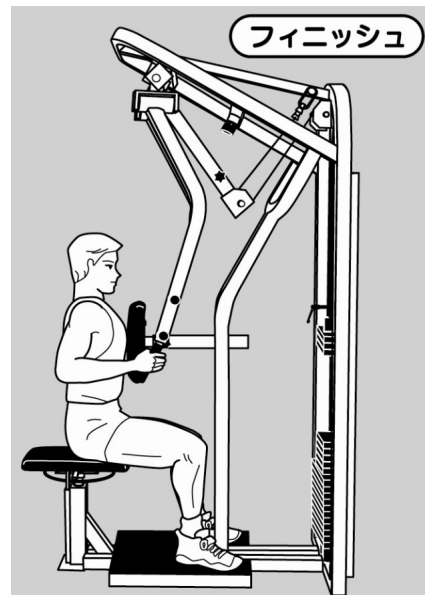
ローイング動作による関節の動きは、肩甲骨内転、肩関節伸展、肘関節屈曲です。それにより菱形筋、広背筋、三角筋、上腕ニ頭筋のトレーニングを行うことができます。

○関節の動き	○使用する筋肉
肩甲骨内転	菱形筋
肩関節伸展	広背筋
肘関節屈曲	三角筋
	上腕ニ頭筋

基本的な姿勢の設定

各部の調節方法については、**操作方法**　の項を参照してください。

① 座面マットに座り、腕を床面と水平になるまで上げます。
② 水平に上げた腕と横グリップ（下）が同じ高さになるように、座面の高さを調節します。
③ 腕を伸ばして縦グリップが握れるように、胸パッドの位置を調節します。（胸パッドは、軽く胸に当たる程度に調節します）
④ 足をステップの上に乗せます。

注意　・床に障害ないことを十分に確認
・各調節部の固定は確実に行う
・無理な姿勢での運動は行わない

基本的な動作

① エンドストッパーの位置を調節し、適切な運動範囲を設定します。
② 適切なウエイト質量を設定します。より細かく設定する場合は、ラバーウエイトを使用してください。
③ 縦グリップを軽く握ります。
④ 胸を張った状態でゆっくりとグリップを引き寄せます。左右の肩甲骨を寄せ合うように意識します。このとき胸パッドに体重をかけないように注意してください。
⑤ グリップを十分に引き寄せ、ウエイトがエンドストッパーに当たったら、ゆっくりとグリップを元の位置に戻していき、静かにウエイトを下のウエイトにつけます。
⑥ ④～⑤の動作を繰り返します。

 警告
- **運動を行う際は、周囲に障害物がないことを確認してから行う**
- **運動中は可動部に手足を近づけない**
- **運動中は絶対にウエイトスタックピンを操作しない**

参考

- 適切なウエイト質量、運動範囲、及び運動回数等については、専門の医師や指導員の指示を受けるようにしてください。
- 運動の際は胸パッドに寄りかからないように注意してください。寄りかかってしまうと、姿勢の保持や肩の動きが妨げられてしまいます。ステップにしっかりと足を乗せ、自分の力で体を支えるように意識してください。
- グリップを引き寄せる際、上体で勢いをつけたり、後ろに体重を掛けたりしないでください。効果的な運動ができなくなります。
- 手首や肘が過伸展しないように注意してください。

✼お手入れの仕方

- 本体についた汗や汚れはすぐに乾拭きしてください。
- ビニールレザーの清掃は、通常は乾拭き、水拭き、又は中性洗剤を使用してください。消毒にはアルコールを使用してください。シンナーは使用しないでください。

✼機器の保守・点検について

- 本製品をご使用する際は､機器の管理者の方が下記の点検項目に基づき、必ず始業点検を実施してください。
- 長期間使用しなかった製品を使用再開する場合は、機器が正常に動作するか十分な点検を行ってください。
- 点検時に異常が発見された場合は、製品の使用を中止して最寄りの弊社営業所までご連絡ください。

始業点検項目

<table>
<tr><th>区分</th><th>点検内容</th><th>点検方法</th></tr>
<tr><td rowspan="7">外観</td><td>周囲の障害物の有無</td><td>目視</td></tr>
<tr><td>本体の安定性</td><td>水平な面に置かれ、ゴムマット上で安定していることを確認</td></tr>
<tr><td>各部品のはずれ、ガタつき、取付ボルトの緩み、脱落</td><td>目視
または、スパナ等による確認</td></tr>
<tr><td>ウエイトベルトの損傷</td><td>ベルトに傷・変形・磨耗などないことを確認</td></tr>
<tr><td>ウエイトベルトの固定、張り</td><td>ベルトの両端がしっかり固定されていること、たるんでないことを確認</td></tr>
<tr><td>座面マット・胸パッドの破れ、汚れ</td><td>目視</td></tr>
<tr><td>ステップの滑り止め</td><td>目視
（滑り止めが切れたりはがれたりしていないか）</td></tr>
<tr><td rowspan="4">機能</td><td>縦・横グリップの状態</td><td>グリップを握ってラバーが抜けないこと、切れてたりしていないことを確認</td></tr>
<tr><td>固定部のロック
（胸パッド､ウエイトスタックピン､エンドストッパー）</td><td>各固定部のロックを確認</td></tr>
<tr><td>座面のガススプリングの昇降・固定</td><td>座ったままで調整し、ガススプリングによる昇降がスムースであること、固定が十分であることの確認</td></tr>
<tr><td>アーム・ウエイトの動き</td><td>動きがスムースであることを確認</td></tr>
</table>

❊保証とアフターサービス

保証書と保証期間

保証書はよく読んで大切に保管してください。保証書がありませんと保証期間中でも代金を請求させていただく場合があります。

保証期間につきましては、正常な状態でご使用いただきながら故障した場合、本体フレームは5年間、それ以外は1年間です。詳しくは保証書をご覧ください。

修理を依頼される場合

- 修理を依頼されるときは、下記のことをお知らせください。
  - 機種名　：　COP-0104Z
  - お買い上げ年月：　　年　　月
  - 故障状況(できるだけ詳細に)
  - 住所，氏名，電話番号
- メーカーより指示のあるとき以外は、決してあけたり分解しないでください。

定期保守点検契約のお勧め

製品を長期間正常な状態で安全に使用できるように保証期間後の「保守点検契約」の締結をお勧めします。詳しくは「保守点検契約のお勧め」をご覧になるか、弊社最寄りの営業所へお問い合わせください。

耐用期間

10年：保守点検などの当社推奨環境で使用された場合

損耗品

（使用により、磨耗·劣化·変質等が生じ、本来の機能が発揮できなくなるもの）

- 正常な使用において、交換の目安が**約2年**のもの。
  マット / パッド / グリップカバー / 滑り止めシート / クッションゴム
- 正常な使用において、交換の目安が**約3年**のもの。
  ウエイトベルト / ガススプリング

点検の時期が来ましたら弊社営業所までご用命ください。点検して必要により有償交換いたします。

保守部品の保有期間

保守用性能部品の保有期間は、販売中止後10年です。ただし、性能部品が製造中止などにより入手不可能になった場合は、保有期間が短くなる場合もあります。

❊仕 様

ローイングＭＦ　　　　　ＣＯＰ－０１０４Ｚ

外形寸法		1270(W)×715(D)×1995(H)mm
総 質 量		210 kg
材 質	フレーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	ウエイト	スチール製，粉体塗装仕上げ
	アーム	スチール製，粉体塗装仕上げ
	プーリー	プラスチック製
	ウエイトベルト	ポリウレタン製，ワイヤー入り
	胸パッド	ビニールレザー製
	座面マット	ビニールレザー製
ウエイト枚数	2.5kg	12 枚
	5.0kg	4 枚
	合計	16 枚
ウエイト合計質量		50 kg
付属品		ラバーウエイト（0.5kg×1 枚,1.0 kg×2 枚） ラバーウエイトピン　1 個 スプリングカラー　1 個 マグネットポケット　1 個 足受ゴム　3 枚 杖ホルダー　1 個

注．都合により予告なく仕様の変更を行う場合があります。